

Planung Saison 2007

Wettkampf-Ziele: Gute Mehrkampfergebnisse und Podestplätze (Kant. Meisterschaft)

Gute Einzelplatzierungen und Podestplätze (Kant. Meisterschaft,
Regionen-Meisterschaft)

Gute Mannschaftsleitungen (SVM, Staffel)

Trainings-Ziele: Effiziente Vorbereitung (Kondition und Technik) auf die Wettkämpfe

Schwerpunkte

im Training:

1. Mehrkampf	7-Kampf	WU 20 und WU 18
	5-Kampf	WU 16

2. Spezialdisziplinen

Training in der Trainingsgruppe:

Die neuen Athletinnen aus der Trainingsgruppe von Manuel Evangelista werden ein Mehrkampftraining absolvieren.

Die Athletinnen meiner Trainingsgruppe können sich für den Mehrkampf entscheiden und dann das Mehrkampftraining absolvieren.

Daneben werden einzelne Athletinnen ihre Spezialdisziplinen (Speerwurf, Dreisprung) trainieren, werden aber auch zum grössten Teil das Mehrkampf-Training absolvieren.

Spezielles zum Mehrkampf-Training

1. Zusammenspiel der Disziplinen

Beim Mehrkampftraining muss auf das Zusammenspiel der einzelnen Disziplinen geachtet werden. Es gibt Disziplinen, die «wichtiger» sind, weil sie positive Auswirkungen auf die restlichen Disziplinen haben.

7- Kampf:	Hürdenlauf, Weitsprung, Speerwurf
5-Kampf:	Sprint, Weitsprung, Kugelstossen

2. Lauftraining: Lauf-Ausdauer und Lauf-Stehvermögen

Für die 800m- bzw.1000m-Läufe muss eine stabile Ausdauer antrainiert werden, für den 200m-Lauf ein gutes Stehvermögen.

Die Laufausdauer kann in einem Block à 4 Wochen (in jedem Training) vor dem Wettkampf auftrainiert werden oder über das ganze Jahr in jedem Training.

Wintertraining 2006/2007

Oktober bis Dezember 2006

Montag, 18.00 – 20.00 Uhr

18.00 – 18.30 Uhr	Bahn oder Gelände	Ausdauer und Stehvermögen
18.45 – 19.15 Uhr	Halle	Laufschule, Sprungschule
19.15 – 20.00Uhr	Halle	Kraft, Kraftausdauer

Mittwoch, 18.00 – 20.00 Uhr

18.00 – 18.30 Uhr	Halle	Laufschule, Sprungschule
18.45 – 19.20 Uhr	Halle	Schnelligkeit, Schnellkraft
19.30 – 20.00Uhr	Gelände	Ausdauer

Freitag, 18.00 – 20.00 Uhr

18.00 – 18.30 Uhr	Bahn oder Gelände	Ausdauer und Stehvermögen
18.45 – 19.15 Uhr	Halle	Laufschule, Sprungschule
19.15 – 20.00Uhr	Halle	Kraft, Kraftausdauer

Wettkämpfe

Keine Wettkämpfe

Januar und Februar 2007

Montag, 18.00 – 20.00 Uhr

18.00 – 18.30 Uhr	Bahn oder Gelände	Ausdauer und Stehvermögen
18.45 – 19.15 Uhr	Halle	Laufschule, Sprungschule
19.15 – 20.00Uhr	Halle	Technik

Mittwoch, 18.00 – 20.00 Uhr

18.00 – 18.30 Uhr	Halle	Laufschule, Sprungschule
18.45 – 19.20 Uhr	Halle	Schnelligkeit, Schnellkraft
19.30 – 20.00Uhr	Gelände	Ausdauer

Freitag, 18.00 – 20.00 Uhr

18.00 – 18.30 Uhr	Bahn oder Gelände	Ausdauer und Stehvermögen
18.45 – 19.15 Uhr	Halle	Laufschule, Sprungschule
19.15 – 20.00Uhr	Halle	Technik

Wettkämpfe

Crossläufe

Hallen-Meetings Dornbirn, St. Gallen, Magglingen

Meisterschaften SM Halle

März, April, Mai 2007

Montag, 18.00 – 20.00 Uhr

18.00 – 18.30 Uhr	Bahn oder Gelände	Ausdauer und Stehvermögen
18.45 – 19.15 Uhr	Halle	Laufschule, Sprungschule
19.15 – 20.00Uhr	Halle	Kraft, Kraftausdauer

Mittwoch, 18.00 – 20.00 Uhr

18.00 – 18.30 Uhr	Halle	Laufschule, Sprungschule
18.45 – 19.20 Uhr	Halle	Schnelligkeit, Schnellkraft
19.30 – 20.00Uhr	Gelände	Ausdauer

Freitag, 18.00 – 20.00 Uhr

18.00 – 18.30 Uhr	Bahn oder Gelände	Ausdauer und Stehvermögen
18.45 – 19.15 Uhr	Halle	Laufschule, Sprungschule
19.15 – 20.00Uhr	Halle	Kraft, Kraftausdauer

Wettkämpfe

Keine Wettkämpfe

Trainingslager 2007

Trainingslager 2007	Anlage, Gelände	Techniktraining Laufkraft, Sprungkraft, Wurfkraft Lauf-Stehvermögen Lauf-Ausdauer
---------------------	-----------------	--

Sommertraining 2007

Wettkampfsaison 2007

Mai bis September 2007

Montag, 18.00 – 20.00 Uhr

18.00 – 18.30 Uhr	Anlage	Laufkraft, Sprungkraft, Wurfkraft
18.30 – 19.30 Uhr	Anlage	Technik
19.30 – 20.00Uhr	Bahn oder Gelände	Stehvermögen

Mittwoch, 18.00 – 20.00 Uhr

18.00 – 18.30 Uhr	Anlage	Laufschule, Sprungschule
18.30 – 19.30 Uhr	Anlage	Schnelligkeit, Technik
19.30 – 20.00Uhr	Bahn, Gelände	Ausdauer

Freitag, 18.00 – 20.00 Uhr

18.00 – 18.30 Uhr	Anlage	Laufkraft, Sprungkraft, Wurfkraft
18.30 – 19.30 Uhr	Anlage	Technik
19.30 – 20.00Uhr	Bahn oder Gelände	Stehvermögen

Wettkämpfe

Mehrkampf-Meeting	Balgach, Landquart, Hochdorf Eidg. Turnfest Kant. Mehrkampf-Meisterschaft SVM Mehrkampf SM Mehrkampf
Wettkämpfe einzel	Vorbereitungswettkämpfe mit einzelnen Disziplinen des Mehrkampfes Spezialdisziplinen (Dreisprung, Diskus)
Gruppenwettkämpfe	KM Staffel SVM Nachwuchs SVM Aktive

Oberweningen, 30. September 2006

Bruno Hertli
Trainer

Geht an: Athletinnen Trainingsgruppe Bruno Hertli
 Eltern
 Werner Lüscher